

# ワウディーなんばパークス店 スタジオプログラム 2011年10月～ 変更点



時間/曜日	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		時間/曜日	金曜日		土曜日		日曜日		時間/曜日
	studio1st	studio2nd	studio1st	studio2nd	studio1st	studio2nd	studio1st	studio2nd		studio1st	studio2nd	studio1st	studio2nd	studio1st	studio2nd	
10:15~				スタジオ開放		スタジオ開放		スタジオ開放	10:15~						スタジオ開放	10:15~
10:30~	エアロスタート30 10:30-11:00 田所 加衣		オキシジェン45 10:30-11:15	10:00-11:00	ヨガ45 10:30-11:15	10:00-11:00	ヨガ45 10:30-11:15	10:00-11:15	10:30~		ルーシーダットン60 10:30-11:30				10:00-10:45	10:30~
10:45~									10:45~				ヨガ30 10:45-11:15 柴林 マユミ			10:45~
11:00~		ヨガ60 11:05-12:05 45 杉野 加苗							11:00~	ステップスタート30 11:00-11:30 高島 玲佳					HIPHOP 入門初級60	11:00~
11:15~	シンプルエアロ40 11:15-11:55		ストリートダンス60 基礎 11:20-11:50 振り付け 11:50-12:20 はるお	シンプルエアロ40 11:30-12:10	シンプルエアロ40 11:30-12:10	太極拳45 11:20-12:05	ラテンエアロ45 11:30-12:15	ポールストレッチ30 11:30-12:00 STAFF	11:15~		切石 智得子			シンプルエアロ40 11:20-12:00	11:00-12:00	11:15~
11:30~									11:30~			ファイドウ45 11:30-12:15 村上 佳菜子	パワーヨガ スタートフロア45 11:30-12:15 柴林 マユミ	胡内 祐樹	AKKY	11:30~
11:45~		35 木下 千絵							11:45~							11:45~
12:00~			森岡 理恵子		千守 由起	井手口 博登	垣添 聡子	20	12:00~							12:00~
12:15~	DDD HOUSEWORKOUT30 12:10-12:40	ルーシーダットン60 12:15-13:15							12:15~	35 高島 玲佳	20			ファイティングシェイプ45 12:15-13:00 井上 大樹	エアロエナジ-50 12:15-13:05	12:15~
12:30~			パワーヨガ スタートフロア45 12:25-13:10	エアロスリム40 12:30-13:10	エアロエナジ-50 12:25-13:15	ピラテス ベーシック40 12:30-13:10 杉野 加苗	マナフラットセラピー60 12:30-13:30	バレエ 入門初級60 12:25-13:25	12:30~			パワーカーディオ60 12:30-13:30	HIPHOP 初中級60 12:30-13:30			12:30~
12:45~	YOSHI								12:45~							12:45~
13:00~	エアロオリジナル 中級60 12:55-13:55	猪木原 江梨							13:00~							13:00~
13:15~									13:15~							13:15~
13:30~			パワーカーディオ45 13:25-14:10	ヨガ60 13:25-14:25	ステップスタート30 13:30-14:00	ズンバ(60) 13:25-14:25			13:30~					ステップスリム40 13:15-13:55	ヨガ45 13:20-14:05	13:30~
13:45~		20							13:45~							13:45~
14:00~			35 杉野 加苗						14:00~							14:00~
14:15~	X55(45) 14:15-15:00	フラダンス 入門初級60 14:05-15:05							14:15~							14:15~
14:30~									14:30~							14:30~
14:45~	35 山際 貴志								14:45~							14:45~
15:00~									15:00~							15:00~
15:15~									15:15~							15:15~
15:30~	ファイドウ45 15:15-16:00 村上 佳菜子								15:30~							15:30~
15:45~									15:45~							15:45~
16:00~									16:00~							16:00~
16:15~									16:15~							16:15~
16:30~									16:30~							16:30~
16:45~									16:45~							16:45~
17:00~									17:00~							17:00~
17:15~									17:15~							17:15~
17:30~									17:30~							17:30~
17:45~									17:45~							17:45~
18:00~									18:00~							18:00~
18:15~									18:15~							18:15~
18:30~									18:30~							18:30~
18:45~									18:45~							18:45~
19:00~	エアロスリム40 18:45-19:25	35 杉野 加苗	X55(45) 18:40-19:25	35 山際 貴志	35 有働 真琴	35 吉村 将之	35 田原 美央	35 玉田 順子	19:00~							19:00~
19:15~									19:15~							19:15~
19:30~									19:30~							19:30~
19:45~									19:45~							19:45~
20:00~									20:00~							20:00~
20:15~									20:15~							20:15~
20:30~									20:30~							20:30~
20:45~									20:45~							20:45~
21:00~									21:00~							21:00~
21:15~									21:15~							21:15~
21:30~									21:30~							21:30~
21:45~									21:45~							21:45~
22:00~									22:00~							22:00~
22:15~									22:15~							22:15~
22:30~									22:30~							22:30~
22:45~									22:45~							22:45~
23:00~									23:00~							23:00~

◆枠の左下の数字は、定員数です  
(30分前に整理券をお配りします)  
◆スタジオ開放時は、飲食・デッキの使用  
談笑はご遠慮下さい

営業時間  
平日 10:00~23:00  
土日祝 10:00~21:00  
TEL 06-6648-7355  
休館日  
毎月 5日・20日